

偕 楽 版



も く じ

行事報告	法人50周年記念	2頁	地域活動	GOGO 体操	6頁
	長寿を祝う会	3頁		楽友祭	6頁
	お月見	4頁	法人NEWS	全国会議	7頁
	職場体験	4頁		健康講座	7頁
	秋の全体旅行	5頁			
			快	看護師から	8頁
	愛信園アーティスト展	5頁	旬	栄養士から	8頁

法人50周年記念



秋の深まりとともに偕楽荘周辺の木々も色づき、紅葉が見頃を迎えています。偕楽荘がある多摩ニュータウンは、春は桜が秋には紅葉がとても綺麗です。ニュータウンが建設された昭和40年代から街路樹として桜や銀杏、もみじやメタセコイアなどが整備され、長い年月とともに大きく立派に成長しています。春や秋に多摩市にお越しになる機会があったら、そうした街路樹を見てまわるのも楽しいかもしれません。

さて、前号では偕楽荘の50周年についてお話させていただきましたが、施設が開設50周年を迎えた今年、母体である社会福祉法人楽友会も設立50周年の節目を迎えております。

社会福祉法人楽友会は1963年（昭和43年）2月15日に設立。以来、半世紀にわたり多摩市を拠点に高齢者福祉事業に取り組んできました。最初に開始した事業は当施設である軽費老人ホーム偕楽荘。その6年後、昭和49年には特別養護老人ホーム白楽荘を開設。この頃は多摩市連光寺に施設を構えていました。平成8年に連光寺の施設を多摩市山王下の現在地に移転し、併せて白楽荘在宅サービスセンターが開設され、デイサービスやホームヘルパーなどの在宅事業を開始しています。直近の出来事といえば、平成30年3月に八王子市堀之内に新たなデイサービス事業所を開設しました。

50年という大きな節目ということもあり、先月10月には法人設立50周年記念式典をサンリオピューロランドで開催しました。式典会場をサンリオピューロランドとしたのは、多摩市に拠点を置く法人として、なかなかの良い選択肢だったように思います。当日はご来賓をはじめ大変多くの方にご来場いただき、改めて50年のつながりの広さと深さを感じました。本当に多くの方のご支援ご協力があってこそこの50年であったと身に染みて感じました。本当にありがとうございました。これからも、この地域で少しでも皆様のお役に立てるよう、時を経て大きく成長した多摩市の街路樹のように、当法人もさらに大きく枝葉を伸ばしていけたらと思っています。

行事報告



長寿を祝う会

平成30年9月9日、長寿を祝う会を開催いたしました。

法人全体での式典では、偕楽荘の90歳以上のご長寿の方10名、米寿の方3名に、理事長より花束の贈呈をし、お祝い致しました。その後、ベルブプラスバンドの演奏を楽しまれた後は偕楽荘の食堂で会食会。お寿司バイキングを行い、楽しいひと時を過ごしました。

保証人様と一緒に今年もこの日を迎えられたことに喜びを感じています。来年、再来年とまた長寿を祝う会を皆様と一緒に迎えられたらと思います。おめでとうございます。

～お祝善～

握り寿司・天ぷら三種盛り・豚肉の角煮・湯葉と野菜の炊き合わせ・紅白なます・茶碗蒸し・花麩の吸い物・季節の果物

お月見

9月24日に十五夜を行いました。当日はやや雲が出ていましたが、うっすらと綺麗な月様を見ることが出来ました。

食堂にススキや農作物、月見団子をお供えし「今日は中秋の名月だね」「私は月より団子だわ」とお供え物を見てご利用者同士会話が弾んでいました。

月見団子は翌日の朝食時にご利用者へお配りし、皆様美味しく召し上がられていらっしゃいました。



中学生体験学習

今年度も偕楽荘に鶴牧中学校、上柚木中学校、別所中学校、松が谷中学校から中学生職場体験の学生が来ました。

偕楽荘ではどのような職場体験を行うのか？イベントやクラブ活動に実際に参加してもらいます。参加されている地域の方からも声を掛けられ交流の場を作っています。

アクティビティ（月ごとの装飾）作成をご利用者と行ったり、実際にご利用者の方のお部屋へ行き、お話を伺わせて頂いたりしています。中学生からは「ご利用者の皆さんとても優しい方で楽しかった」「毎日色々なことをやっていて学校の授業よりも楽しかった」と体験後は話がありました。

福祉施設とはどのような施設か、中学生にはまだ難しい所もありますが、将来福祉の担い手になってくれることを願い、今後も体験学習の受け入れを行っていきます。



秋の全体旅行



10月26日、秋の全体旅行に行ってきました。今回は投票により江の島コースが選ばれ、24名のご利用者が参加されました。曇りがちではありましたが、雨に降られることもなく、無事に終日お天気はもちました。午前は、江の島弁財天仲見世通りで、江の島神社をお参りしたり、シラスやタコ煎餅を並んで食べたり、潮風に吹かれてのんびりと過ごしました。お昼は鎌倉パークホテルでフランス料理のランチを堪能しました。午後は新江の島水族館でクラゲのショー等を見て楽しみました。

愛信園アーティストたち展



11月3日、町田市にある軽費老人ホーム町田愛信園よりご招待頂き行ってきました。展示されていた風景画やお習字、トートバッグなど様々なアイデア作品ばかりで、とても刺激を頂きました。

食堂では音楽祭が行われコーラスクラブの皆様の歌声はとても綺麗でパワフルでした。

地域活動

GOGO体操

偕楽荘では毎年ご利用者と地域の高齢者を対象に、体力測定を行っております。自分の今の体力が昨年と比べ、維持が出来ているのか、自分の弱点はどこなのかを知る為にも良いと考えています。測定結果をもとに、偕楽荘の平均値、地域の平均値、参加者全員の平均値を出し皆様にお知らせしました。

理学療法士の藤原先生に、測定結果を踏まえ今後に向けてのコメントを頂きました。偕楽荘のご利用者、地域の高齢者の健康寿命を延ばす取り組みを目的として行います。



楽友祭

11月25日社会福祉法人 楽友会で「楽友祭」が開催されました。偕楽荘ではクラブ活動での作品の展示、個人作品の展示を行いました。

ご利用者の皆様の日ごろの活動の成果を発表させていただき、多くのご利用者の皆様、地域の皆様が見学に来場されていました。

又、会場では移動動物園やミニバザー、焼きそば、焼き芋、チョコバナナなどの販売、ステージではコーラスや落語、演歌などの催し物もあり偕楽荘の皆様も多く来場して頂きました。



全国大会

平成30年10月30日～31日に

「平成30年度全国老人福祉施設研究会議 北海道会議」に参加してきました。

今年度は「自立高齢者の健康寿命増進に必要なこと」～いきがい やりがい はたらきがいの相乗効果について～研究発表を行いました。

発表内容は、「夢畑」についてです。

八王子にあるNPO法人多摩草むらの会の「夢畑」での職員とご利用者の活動について発表を行いました。

残念ながら、今年度は賞をとることは出来ませんでした。偕楽荘でしか出来ない活動支援を全国から来られた方に聞いていただく良い機会になったと思います。これからも「いきがい」「やりがい」を感じていただけるような活動を提供していきたいと思っています。



健康講座

今回は共創未来唐木田駅前薬局の薬剤師による『お薬の話』です。

○風邪の時に処方される抗生剤。

症状が軽減すると「もう薬は要らないかな」と自分で判断して中止してしまいませんか？

そして抗生剤が余る事はありませんか？抗生剤は決められた日数を必ず服薬しないといけません！

何故なら…抗生剤を服用して数日で菌が減る為に症状は落ち着きます。が、菌が残っています。症状が落ち着いたので飲む事を途中でやめると、残っている菌が抗生剤の耐性菌になってしまうのです。この耐性菌！今まで飲んでいた抗生剤に強い為に効果が無くなります。病気をぶりかえさない為に・耐性菌の出現を防ぐ為に・正確な診断の為に しっかり日数を守りましょう。

○処方箋を薬局に提出する時に一緒に提出してほしい薬手帳！薬手帳がどれほど重要なのか？

薬手帳に載っている情報があなたを助けてくれます。飲み合わせが良くない薬に気づかずに服薬してしまうと、[尿が出なくなる・眠気が強くなる・湿疹が出る]など、さまざまな症状がでてしまいます。処方する医師が気付けない事も、薬手帳があれば薬剤師さんが気付いてくれます。ぜひ、薬手帳を携帯しましょう。



冷えるとなぜトイレが近いのか？

寒くなると頻尿になる。この事は昔から知られている事実です。特に気候が寒くなり始めると「冷えて夜間にトイレが近くなり困る」と言う訴えが多くなります。なぜ冷えると頻尿になるのか？東洋医学的概念で解明している先生の話をお伝えします。

①ヒト以外の動物でも冷えると頻尿になりますか？ 答え：頻尿になります。

実験動物で検査をしたところ急激な寒冷刺激が頻尿のきっかけになる事が判明しました。

②冷えからくる頻尿は、過活動膀胱(頻尿)の治療薬が効くのか？

答え：残念ながら効き目はありません。

寒冷刺激を受けると血圧が上昇し交感神経系が活発化されます。冷えからくる頻尿は活発化する事でおこるので、過活動膀胱の治療薬は交感神経を遮断できない為に効果はありません。

③冷えた足を温めると頻尿は改善するのでしょうか？ 答え：改善します。

末梢循環を改善するヒンズー・スクワット[つま先立ちを繰り返す運動]を2週間継続して行い、結果を測定すると頻尿が改善されている統計がでました。色々な事が明らかになってきていますが、もっと根源的な疑問がありますね。なぜ「冷えるとトイレが近くなる現象がおきるのか？」おもしろい推測をしています。「寒い環境の中にいるとヒトはだんだん眠くなり凍死する現象が起こります。凍死しない為にどうしても起きないといけない尿意が出現して、死から免れたのではないか」との説です。氷河期を生き抜いた哺乳類としての知恵でしょうか？そうすると、寒い時期の頻尿はそのまま凍死しないように神様が作られた生理現象なのでしょうか？まだまだ、そのなぞは解明されていません。

偕楽荘では、2ヶ月に1回、特別食を提供しています。

10月の献立は、松茸御飯、金目鯛の西京焼き、さつま芋・舞茸・秋なすの秋野菜を使った天ぷら、青菜と菊のお浸し、茶碗蒸し、湯葉のすまし汁、デザートは柿・ぶどうと、秋の味覚たっぷりの食事です。

献立表を掲示すると、ご利用者の皆様が1年に1度の松茸御飯を楽しみにされていました。当日は「おいしい!」「旬の松茸が食べられて嬉しい!」「松茸の香りが良い」などのご意見をいただき、大変好評で、味と香りを楽しみながら召し上がっていました。

12月、2月の特別食では、お刺身やお寿司を検討しています。

